

7-10 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ MOKYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 3 (TREČIA VALGIARAŠČIO SAVAITĖ)

TVIRTINU:

PIRMADIENIS: PUSRYČIAI:	ANTRADIENIS: PUSRYČIAI:	TREČIADIENIS: PUSRYČIAI:	KETVIRTADIENIS: PUSRYČIAI:	PENKTADIENIS: PUSRYČIAI:
Kiaušinių košė su lydytu sviestu (tausojantis), skrebutis su prieskoninėmis žolelėmis. Pomidorų padažas, daržovės. Žolelių arbata be cukraus.	Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis). Traputis su fermentiniu sūriu. Pienas.	Sluoksniuotos tešlos trikampiai su varške. Geriamas braškėnis jogurtas arba avižų pieno gėrimas.	Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis). Trintas obuolys, braškių, bananų kokteilis (augalinis).	Omletas su lydytu sviestu ir fermentiniu sūriu (tausojantis). Sezoninės daržovės, duona. Kakava be cukraus.
PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:
Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona	Šviežių arba raugintų kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis). Duona	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis), Duona	Ankštinių daržovių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona	Moliūgų sriuba (netrinta), (augalinis, tausojantis), Duona
Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis	Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis	Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis	Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis	Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis
1PATIEKALAS:	1PATIEKALAS:	1PATIEKALAS:	1PATIEKALAS:	1PATIEKALAS:
Kiaulienos troškiny su daržovėmis (guliašas), (tausojantis), pilno grūdo makaronai, Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Vištinis traškūs kepsneliai su kukurūzų dribsniais, virti ryžiai su ciberžole (tausojantis), agurkų padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Kiaulienos išpjovos kepsneliai (tausojantis), Virtos bulguro kruopos (augalinis, tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Lašiša su žolelėmis ir citrina paruošta su garais (tausojantis), virtas kuskusas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Jautienos - kiaulienos mėsa su daržovėmis ir pilno grūdo makaronais (tausojantis), sūris. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.
2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:
Karališki balandėliai (tausojantis), pomidorų - grietinės padažas, virtos bulvės (augalinis, tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Kalakutienos maltinis (tausojantis), perlinės kruopos, agurkinis padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Virtų bulvių blynai su kiauliena (žemaičių blynai), grietinės padažas su vovetaimėmis. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Troškinti žuvies (jūros lydekos) kukuliai su daržovių padažu (tausojantis). Virtos bulvės (augalinis, tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Kiaulienos - cukinijų maltinukas (tausojantis), virti griekiai (tausojantis). Brokolių padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.
3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:
Virtinukai su varške, vaisių - uogų salotos, grietinės padažas.	Kepti varškėčiai, vaisių salotos, grietinė.	Grikių - daržovių kotletai (augalinis, tausojantis) Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Varškės apkepas, vaisių ir uogų salotos, saldus jogurtinės grietinės padažas.	Blynai su bananais ir chia sėklomis, su pilno grūdo ir speltos miltais. Trintos braškės su bananais. Natūralus jogurtas su chia sėklomis.
Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Vaisių arba uogų sultys
PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:
Vaisių ir uogų asorti	Duona su fermentiniu sūriu, daržovės	Vaisiai	Sūrio lazdelė, morkų lazdelės	Grūdų traputis su tepamu sūriu
VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis). Sūrio lazdelė. Kefyras arba pienas.	Sklindžiai su varške, trinti konservuoti vaisiai, natūralus jogurtas su chia sėklomis. Kmylių arbata.	Virtos dešrelės, duona, šviežių daržovių asorti, pomidorų padažas. Kakava su pienu.	Lietiniai blynai, trinta varškė, trintos uogos. Pienas.	Miežinių dribsnių košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis). Sumuštinis su mocarella sūriu, pomidorais ir bazilikų padažu.

Perspektyvinį valgiaraštį ir visą informaciją parengė: UAB "Mamos maisto paslaptys" direktorė Aliona Balsienė

Valgiaraščiuose gali būti pakeitimai. Garnyras prie patiekalų gali keistis.

Valgykloje organizuojamas dalinai furšetinis maitinimas (dalinai vaikams pagal kiekvieno poreikį yra padedama įsidėti maisto).

Apie patiekalus, turinčius alergenų, maitinimo organizavimo ir valgiaraščių klausimais teirautis, kont. informacija: +370 60256500, alionabalsiene@gmail.com

Vaikams, turintiems maisto alergijų ar netoleravimų, maitinimas derinamas individualiai. Prašome susisiekti su Aliona ir susiderinti.

Augalinis patiekalas - pagamintas iš augalinės kilmės produktų.

Tausojantis - maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje, ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje, įvyniotas į kepimo popierių.

Salotos ar daržovės patiekiamos kasdieną skirtingos, pagal skirtingas 65 salotų receptūras, atsižvelgiant į sezonškumą.

Vaisiai dalijami klasėms ir valgomi ne pietų metu.

Geriamas vanduo arba paskanintas vanduo įvairiais vaisiais, uogomis, prieskoninėmis žolelėmis bei daržovėmis būna patiekiamas kasdieną ir prieinamas visą dieną kiekvienam.

Perspektyvinis valgiaraštis 7-10 metų amžiaus grupių vaikams (su patiekalų išieigomis, maistinės vertės paskaičiavimais ir alergenais) yra pakabintas valgykloje, visus norinčius kviečiame susipažinti.

7-10 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ MOKYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 2 (ANTRA VALGIARAŠČIO SAVAITĖ)

Direktorė  
Giedrė Statkutė  
TVIRTINU:  
*60*

PIRMADIENIS: PUSRYČIAI:	ANTRADIENIS: PUSRYČIAI:	TREČIADIENIS: PUSRYČIAI:	KETVIRTADIENIS: PUSRYČIAI:	PENKTADIENIS: PUSRYČIAI:
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu arba mocarelos sūriu (tausojantis). Juoda arbata su pienu be cukraus.	Virtos kuskuso kruopos (augalinis, tausojantis). Sviesto - grietinės padažas. Traputis su tepamu sūreliu.	Lietiniai blynai, trintos uogos (augalinis), natūralus jogurtas su chia sėklomis. Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus.	Pieniška manų kruopų košė su cinamonu. Duona su sviestu ir žalumynais. Kmyną arba pankolių arbata.	Virtas kiaušinis (tausojantis), grietinės - majonezo padažas. Konservuoti žirneliai. Duona su sviestu ir sezamo sėklomis. Kmyną arbata su medumi.
PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:
Ankštinių daržovių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona	Agurkų sriuba su kruopomis (augalinis, tausojantis), Duona	Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona	Trinta žaliųjų žirnelių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona	Rugščių sriuba su kiaušiniu ir grietine (tausojantis), Duona
Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis	Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis	Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis	Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis	Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis
1PATIEKALAS:	1PATIEKALAS:	1PATIEKALAS:	1PATIEKALAS:	1PATIEKALAS:
Veršienos kukuliai paruošti su garais (tausojantis), kuskusas (augalinis, tausojantis, morkų padažas (tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Pauštienos "Kijevo" kotletas (maltas) su žolelėmis ir sviestu, bulvių košė. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Bandelė iš Speltos ir pilno grūdo miltų su kviečių sėlenomis ir linų semenimis. Jautienos - kiaulienos maltinis. Pomidorų - majonezo padažas. Daržovės.	Kepta paukštiesienos šlaunelė be odos ir kaulų (tausojantis), bulguro kruopos (augalinis, tausojantis), Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Keptas sterkas, troškintos daržovės, virtos bulvės (tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.
2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:
Plovas su kiauliena (tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Troškinta paukštiena su morkomis, svogūnais ir paprikomis (tausojantis). Bulvių košė. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Jautienos troškiny su daržovėmis. Virti griekiai (tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Maltas pauštiesienos kepsnys (tausojantis), makaronai su pomidorais ir špinatais. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Kepta jūros lydeka, ryžiai su daržovėmis ir ciberžole (tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.
3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:
Virti varškėčiai (tausojantis), natūralus jogurtas su chia sėklomis, vaisių ir uogų salotos.	Blynai su migdolų riešutų drožlėmis, migdolų ir speltos miltais. Trintos uogos, vaisių salotos.	Lęšių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis). Daržovės.	Lietiniai su varške, apelsinų padažas, grietinė arba lietiniai su mėsa, grietinė, daržovės.	Mieliniai blynai su obuoliais ir bananais, chia sėklomis, dalinai speltos ir kvietiniais miltais. Džemas, vaisių salotos.
Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai
PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:
Vaisių ir uogų asorti	Duona su fermentiniu sūriu, daržovės	Vaisiai	Sausainiai su pienu	Grūdų traputis su tepamu sūriu
VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:
Kepti varškėčiai, grietinė, vaisių salotos. Kmyną arbata.	Avižinių dribsnių košė (tausojantis). Bananai su trintomis braškėmis (augalinis). Pienas.	Virtos bulvės (augalinis, tausojantis), varškės - žolelių padažas, linų sėmenys. Kakava be cukraus	Ryžių dribsnių košė. Uogų džemas. Duona arba traputis su trintos varškės desertu. Hibiscus lapų arbata.	Pieniška miežinių arba perlinių kruopų sriuba (tausojantis), sausainiai "Ežiukas".

Perspektyvinį valgiaraštį ir visą informaciją parengė: UAB "Mamos maisto paslaptys" direktorė Aliona Balsienė

Valgiaraščiuose gali būti pakeitimai. Garnyras prie patiekalų gali keistis.

Valgykloje organizuojamas dalinai furšetinis maitinimas (dalinai vaikams pagal kiekvieno poreikį yra padedama įsidėti maisto).

Apie patiekalus, turinčius alergenų, maitinimo organizavimo ir valgiaraščių klausimais teirautis, kont.informacija: +370 60256500, alionabalsiene@gmail.com

Vaikams, turintiems maisto alergijų ar netoleravimų, maitinimas derinamas individualiai. Prašome susisiekti su Aliona ir susiderinti.

Augalinis patiekalas - pagamintas iš augalinės kilmės produktų.

Tausojantis - maistas, pagamintas maistines savybes tausojančių gamybos būdu: virtas vandenyje, ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniame, įvyniotas į kepimo popierių.

Duona - patiekama kasdien 2-3 rūšių.

Salotos ar daržovės patiekiamos kasdieną skirtingos, pagal skirtingas 65 salotų receptūras, atsižvelgiant į sezonškumą.

Vaisiai dalijami klasėms ir valgomi ne pietų metu.

Geriamas vanduo arba paskanintas vanduo įvairiais vaisiais, uogomis, prieskoninėmis žolelėmis bei daržovėmis būna patiekiamas kasdieną ir prieinamas visą dieną kiekvienam.

Perspektyvinis valgiaraštis 7-10 metų amžiaus grupių vaikams (su patiekalų išėigomis, maistinės vertės paskaičiavimais ir alergenais) yra pakabintas valgykloje, visus norinčius kviečiame susipažinti.

7-10 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ MOKYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 1 (PIRMA VALGIARAŠČIO SAVAITĖ)

TVIRTINU:

Direktorė  
Giedrė Statkutė

PIRMADIENIS: PUSRYČIAI:	ANTRADIENIS: PUSRYČIAI:	TREČIADIENIS: PUSRYČIAI:	KETVIRTADIENIS: PUSRYČIAI:	PENKTADIENIS: PUSRYČIAI:
3 grūdų dribsnių košė (avižių, kviečių, miežių) (tausojantis), šviežios arba šaldytos uogos. Grūdų traputis su tepamu 23 proc. sūriu. Arbata be cukraus	Omletas su lydytu sviestu ir sūriu (kietuoju arba fermentiniu). Daržovės (pomidorai, agurkai, špinatų lapai). Duona su česnakiniu sviestu. Pankolių arba kmylių arbata.	Kvietinių arba miežinių kruopų košė su pienu (tausojantis). Pagardas prie košės - trintos uogos. Varškės sūris su medumi. Žolelių arbata.	Grikių kruopų košė (tausojantis), sviesto - grietinės padažas. Agurkų, morkų lazdelės (augalinis). Juoda arbata su citrina.	Virti varškėčiai (tausojantis), jogurtinė grietinė, trintos uogos. Kakava be cukraus.
PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:
Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona	Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona	Rugštynių sriuba su kiaušiniiais, grietinė (tausojantis), Duona	Avinžirnių arba žirnių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona	Trinta moliūgų sriuba su migdolų drožlėmis (augalinis, tausojantis), Duona
Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis	Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis	Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis	Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis	Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis
1PATIEKALAS:	1PATIEKALAS:	1PATIEKALAS:	1PATIEKALAS:	1PATIEKALAS:
Makaronų lakštų plokštainis su kiaušiena ir sūriu (lazanija), (tausojantis) Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Vištienos kepta krūtinėlė, virti griekiai (augalinis, tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Sprandinės natūralūs kepti gabaliukai (tausojantis), virti ryžiai, pomidorų padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės, marinuoti svogūnai.	Sterko file paruošta garuose (tausojantis), bulvių košė, špinatų arba brokolių padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Kepta viščiukų šlaunelių mėsa be odos ir kaulų (tausojantis), miežinės kruopos (augalinis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.
2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:
Lietiniai blynai su varške, apelsinų padažas, vaisių ir uogų salotos, 30 proc. grietinė.	Troškinta paukštiena su daržovėmis (tausojantis), virtas kuskusas (augalinis, tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Kiaulienos maltinis užkeptas su fermentiniu arba mocarelos sūriu, bulguro kruopos. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Kepta lašišos file su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis), ryžiai su ciberžole (tausojantis), Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Kapotos vištienos kepsneliai, griekiai (augalinis, tausojantis). Kepti obuoliai (augalinis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.
3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:
Grikių kruopų paplotėliai (augalinis, tausojantis), Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Kepti varškėčiai su ciberžole. Grietinė, vaisių salotos.	Blynai su obuoliais, liofilizuotomis avietėmis, speltos ir kvietiniai miltai. Mango arba ananasų kubeliai, jogurtinė grietinė.	Varškės pudingas (tausojantis), trinti konservuoti vaisiai (persikai arba abrikosai, arba kriaušės), grietinė 30 proc.	Virtų bulvių - varškės kukuliai, baltas padažas su voveraitėmis. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.
Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai
PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:
Vaisių ir uogų asorti	Duona su sviestu, fermentiniu sūriu, daržovės	Vaisiai	Daržovių asorti	Grūdų traputis su tepamu sūriu
VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:
Varškės spygliukai (tausojantis), natūralus jogurtas, trintos uogos. Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus.	Pieniška ryžių kruopų košė (tausojantis), razinos (patiekiamos atskirai), uogų džemas. Duona su sviestu, pomidoru ir baziliku.	Varškės apkepas (tausojantis), apelsinų padažas, vaisių salotos. Hibiscus lapų arbata.	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis), grūdų traputis su medumi arba džemu.	Trintos varškės desertas, skrudinta balta duona (skrebutis), uogų džemas arba konservuoti vaisiai. Kakava su pienu.

Perspektyvinį valgiaraštį ir visą informaciją parengė: UAB "Mamos maisto paslaptys" direktorė Aliona Balsienė Valgiaraščiuose gali būti pakeitimai. Garnyras prie patiekalų gali keistis.

Valgykloje organizuojamas dalinai furšetinis maitinimas (dalinai vaikams pagal kiekvieno poreikį yra padedama įsidėti maisto).

Apie patiekalus, turinčius alergenų, maitinimo organizavimo ir valgiaraščių klausimais teirautis, kont.informacija: +370 60256500, alionabalsiene@gmail.com

Vaikams, turintiems maisto alergijų ar netoleravimų, maitinimas derinamas individualiai. Prašome susisiekti su Aliona ir susiderinti.

Augalinis patiekalas - pagamintas iš augalinės kilmės produktų.

Tausojantis - maistas, pagamintas maistines savybes tausojančių gamybos būdu: virtas vandenyje, ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniame, įvyniotas į kepimo popierių.

Duona - patiekama kasdien 2-3 rūšių.

Salotos ar daržovės patiekiamos kasdieną skirtingos, pagal skirtingas 65 salotų receptūras, atsižvelgiant į sezoniškumą.

Vaisiai dalijami klasėms ir valgomi ne pietų metu.

Geriamas vanduo arba paskanintas vanduo įvairiais vaisiais, uogomis, prieskoninėmis žolelėmis bei daržovėmis būna patiekiamas kasdieną ir prieinamas visą dieną kiekvienam.

Perspektyvinis valgiaraštis 7-10 metų amžiaus grupių vaikams (su patiekalų išėgomis, maistinės vertės paskaičiavimais ir alergenais) yra pakabintas valgykloje, visus norinčius kviečiame susipažinti.